

## 16. Lekar

Lekar är en naturlig del på alla läger. Speciellt är lekar i början av ett läger av stor vinst för gruppkänslan. Om deltagarna inte träffats förr är några *namnlekar* en bra ide. Det blir mycket trevligare om man kan varandras namn. Det är också bra med lekar som bryter isen, detta oavsett om deltagarna känner varandra sen tidigare eller inte. Sådana lekar kallas *lära-känna-lekar* här. Övriga lekar är indelade i *lekar för liten yta*, *lekar för stor yta* samt *stafetter*. Avslutningsvis finns lite litteratur med fler lekar föreslaget.

### Saker att tänka på när man genomför lekar

Tumregeln är att alla ska vara med. Självklart finns det vissa anledningar att någon kanske inte kan vara med på en speciell lek och det ska respekteras. Men att så många som möjligt är med på lekarna är viktigt då det blir mycket roligare.

Försök som ledare vara med på lekarna. Det gör lekandet mer intressant, speciellt för yngre deltagare. Tänka på att du som ledare kan vara mycket starkare än ett barn. Det är lätt att någon slår sig så ta det lugnt.

Det ska vara kul att leka. Om man till exempel leker en lek där man blir utslagen är det inte alla som tycker det är speciellt skoj att åka ut först. Låt den som åkte ut och som blev lite ledsen känna sig behövd, kanske genom att få hjälpa till på något sätt. Om det är många som får stå och vänta på att de andra ska bli klara kan man starta en ny lek vid sidan av för dem.

Att ha en lägertopp under ett läger är skoj. Där kan de olika lagen få tävla i olika lekar, stafetter och tävlingar. Låt lagen hitta på hejramsor och gör det hela till något spännande. Avsluta gärna med en prisutdelning av något slag. Men allt ska inte vara tävling under lägret. Försök ha fler lekar som inte ingår på lägertoppen än de som ingår.

### Namnlekar

Att kunna varandras nämn är trevligare än att säga "du där" hela tiden. Speciellt viktigt är det att ledarna lär sig deltagarnas namn.

Namn: **Vill du gå på zoo** Deltagare: ca 10-30

Material: inget

Denna lek brukar vara lite svår för yngre deltagare men det är en av de bästa lekarna för de som vill lära sig namnen på alla deltagare fort.

Alla sätter sig i en ring. En person börjar (lämpligen en ledare), låt säga att hon heter Eva. Hon säger till grannen till vänster; "Hej – mitt namn är Eva och jag ska gå på zoo, vill du följa med?". Han (som heter Björn) säger då; "ja gärna", och vänder sig sedan till nästa person i ringen. Han säger; "Hej – mitt namn är Björn och jag ska gå på zoo tillsammans med min kompis Eva, vill du följa med?". Denna svarar, vänder sig till nästa och säger "Hej – mitt namn är Anna och jag ska gå på zoo tillsammans med mina kompisar Eva och Björn, Vill du följa med?". Leken fortsätter sen så tills man har gått varvet runt.

Namn: **Den tomma stolen** Deltagare: max 20

Material: stolar (lika många som antal deltagare + 1)

Man sitter i en ring och stolen till vänster om ledaren är tom. Ledaren säger namnet på en av deltagarna. Den som har detta namn flyttar sig till den tomma stolen. Nu får en annan deltagare en tom stol till vänster om sig. Han säger ett nytt namn. Den som heter så kommer och sätter sig på den tomma stolen och så vidare.

Namn: **Tidningsleken** Deltagare: max 20

Material: stolar (en mindre än antalet deltagare), en tidning

Alla sitter i en ring förutom en deltagare i mitten av ringen som håller i en tidning. Denne ropar ut ett namn och den uppropade

måste skynda sig att säga någon annans namn innan han/hon blir slagen med tidningen. Lyckas han jagar tidningshållaren vidare till nästa. Hinner man inte säga något namn innan man blir slagen av tidningen får man byta plats med mittpersonen.

Namn: **Namntävling** Deltagare: samtliga

Material: Ett skynke

Deltagarna delas upp i två lag. Dessa ställer upp på en linje på var sin sida om skynket som ska befinna sig i mitten. Två ledare håller upp skynket och en från varje lag går fram och ställer sig på varsin sida om skynket. Ledarna sänker skynket och den av de två som först säger den andres namn ha vunnit över personen till sitt lag. Viktigt är att hela laget försöker hålla sig bakom skynket så inte motståndslaget kan räkna ut vem som går fram i förväg. Det lag har vunnit som får över det andra lagets deltagare till sig.

Namn: **Stor och liten cirkel** Deltagare: samtliga

Material: inget

Deltagarna delar upp sig i två cirklar, den ena innanför den andra. Cirklarna rör sig runt i motsatt riktning. När ledaren stoppar rörelsen säger de som står mitt emot varandra sina namn och hälsar på varandra.

Namn: **Namnballong** Deltagare: samtliga

Material: Ballonger

Ledaren kastar in en ballong i ringen och ropar någons namn. Denne måste slå till ballongen och säga någon annans namn innan ballongen slår i marken osv. För att göra det hela svårare slänger man efter ett tag in ytterligare en ballong som ska hållas igång.

### Lära-känna-lekar

Under den här rubriken är samlade några lekar som är bra för att få igång en grupp. De flesta lekarna innehåller någon form av kroppskontakt då det är effektivt för att "bryta isen". Lekarna kan självklart lekas även senare under ett läger.

Namn: **Kvickrot** Deltagare: fler än 7

Material: Inget

Alla utom en eller två lägger sig i en hög på golvet och försöker hålla fast i varandra så bra de bara kan. Den eller de som är kvar ska sedan försöka dra loss någon ur högen. När man blivit lossdragen hjälper man till att dra loss andra. Den som blir sist kvar i högen vinner. Tänk på att vara försiktiga så att ingen skadar sig – ta inte i för mycket.

Namn: **Lapplek** (näsa mot näsa) Deltagare: fler än 4

Material: Lappar med kroppsdelar

Bilda lag om 2 - 4 personer, ju fler lag desto roligare. Varje lag får sedan en lapp med två kroppsdelar på. Står där till exempel rumpa mot lår så ska lappen hållas fast mellan en av deltagarnas rumpa och en annan deltagares (eller samma deltagares om man vill) lår. Sen får man ytterligare en lapp att hålla fast. Leken går ut på att hålla så många lappar som möjligt samtidigt utan att tappa någon.

Namn: **Mimorientering** Deltagare: fler än 5

Material: Stolar

Uppmana deltagarna, som i den här leken bör vara något äldre, att sätta sig på stolar i ett led. När samtliga är på plats be dem att placera sig kronologiskt i ett led enligt begynnelsebokstaven av namnet eller enligt födelsedatum. Tillägg att detta måst ske utan ord samt utan att nudda golvet.

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

Namn: **Fågelkvitter** Deltagare: fler än 5

Material: ögonbindlar (frivilligt)

Alla går omkring blundande eller med ögonbindlar. Ledaren som övervaka leken utser en av deltagarna som skal vara fågel. Om man stöter emot någon ska man säga "kvitt-kvitt". Svarar denne "kvitt-kvitt" så går man vidare. Fågeln är den enda som inte svarar. Stöter man emot honom och alltså inte får något svar fortsätter man att gå och håller fast i fågeln. Leken fortsätter tills alla håller ihop och bildar en klump.

Namn: **Kompisleken** Deltagare: max 20

Material: Inget

Deltagarna sätter sig i par med någon de inte känner och berättar om sig själva för varandra. Efter ca 5 minuter sätter sig alla i en gemensam ring och var och en ska göra en sammanfattning av vad de fått veta om sin nye vän.

Namn: **På sjätte dagen** Deltagare: samtliga

Material: Namnetiketter (självhäftande) , penna

Skriv djurnamn på etiketterna, två av varje djurart så att det finns en etikett till varje deltagare. Sätt en etikett på vars och en panna eller rygg utan att de ser vad som står på den. Inled med att förklara att när alla djur vaknade upp efter att ha blivit skapade den sjätte dagen visste de inte hur de såg ut. De var tvungna att fråga de andra djuren för att få reda på vad för djur de själva var.

Nu måste de gå runt och fråga varandra, svaren får dock bara vara jag och nej. Man får bara ställa en fråga åt gången till varje person (t.ex. har jag horn? kan jag simma?). Man får inte fråga om man är en häst eller liknande.

När ett djur funnit sin identitet gäller det att hitta sin partner genom att härma djuret man ska föreställa. Bra lek för att gruppera ihop par.

### Lekar för liten yta

Här följer några lekar som kan lekas på ett mindre utrymme, till exempel inomhus.

Namn: **Bred bred bältombak** Deltagare: ca 8 - 12

Material: Näsdud, sten

Alla de lekande sätter sig på golvet i en ring med händerna i sina knän och stirra på en sten i mitten av ringen. En kringlöpare går runt utanför ringen med en näsdud som han i smyg lägger bakom ryggen på någon. Kringlöparen ska sen försöka springa ett varv runt ringen och plocka upp näsduken där han la den. Alla sjunger hela tiden på en enformig melodi: *Bred bred bältombak, stora pengar i ett fat, hinner jag så vinner jag, får jag så slår jag en stor bult i ryggen*. Då man kommit till raden *hinner jag så vinner jag* börjar alla söka bakom sina ryggar (det är endast när man sjunger dessa ord man får känna efter bakom ryggen). Hinner inte den som näsduken ligger bakom ta bort den innan kringlöparen, får han när man sjunger *får jag så slår jag en stor bult i ryggen* en dunk i ryggen av kringlöparen. Kringlöparen och den som fick dunken i ryggen byter plats. Hinner däremot han som sitter ta bort näsduken innan kringlöparen håller han upp den och kringlöparen får fortsätta placera ut näsduken.

Namn: **Verktygsleken** Deltagare: fler än 2

Material: Potatis, verktyg

Viktigt är att man inte talar om vad leken går ut på i förväg. Ta fram olika verktyg som deltagande får välja av. Varje deltagare ska välja två verktyg.

När alla är klara delar man ut en potatis till var och en och talar om att de nu ska åstadkomma ett så långt sammanhängande potatisskal som möjligt genom att endast använda de verktyg de valt.

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

Namn: **Pinocchio** Deltagare: ca 3 - 15

Material: Inga

Leken går ut på att man ska trampa på varandras fötter. Kan låta brutalt men man ska så klart inte trampa så hårt att det gör ont. Leken börjar genom att deltagarna går runt i en ring. De säger i kör "ett, två, tre Pinocchio" samtidigt som de släpper varandras händer och tar tre steg iväg från ringen. Man har i förväg bestämt vems tur det är att börja (förslagsvis den som vann förra omgången). Han ska försöka hoppa på någon av de andras fötter. Det är endast en träff på ovansidan av foten som räknas och man har ett hopp på sig. Blir man träffad på foten åker man ut. Ingen, utom den vars tur det är, får flytta på sina fötter om inte den som anfaller hoppar mot dem, då får de hoppa undan med ett hopp. Råkar man t.ex. lyfta en fot när anfallaren fintar hopp utan att hoppa åker man ut. Där man landar efter ett hopp måste man stå kvar. När anfallaren gjort sitt hopp säger han namnet på den han vill ska hoppa efter honom. Den som är sist kvar i leken vinner.

Namn: **Kung och Torpare** Deltagare: jämnt

Material: Stolar

Alla deltagare ska bilda par (helst kille och tjej) och sätta sig som om de satt runt ett långbord, men där finns inget bord. Varje par får namn så som kungen och drottningen, prinsen och prinsessan, greven och grevinnan, prosten och prostinnan, borgmästaren och borgmästarinnan, torparen och torparfrun. Kungen och drottningen sitter på ena kortsidan. Jämte dem på långsidan sitter prinsen och prinsessan en på var sida så att de sitter mitt emot varandra. Därefter sitter greven och grevinnan mitt emot varandra och så vidare. På andra kortsidan sitter torparen och torparfrun. Fler par kan tillföras om det behövs.

Kungen börjar med att säga att i går var jag hos t.ex. prostinnan. Då svarar hon "*Nej det är inte sant. Jag var inte hemma. Jag var hos greven.*" som i sin tur snabbt svarar "*Nej det är inte sant. Jag var inte hemma. Jag var hos...*" och så väljer han någon som ska fortsätta. Man måste säga meningens som den ska vara annars mister man sin titel och blir torpare/fru. Man får inte heller tveka när man ska svar. Men detta är inte allt. För att göra det ytterligare

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

lite svårare så ska man alltid ställa sig upp när man säger någon av de överordnades namn men inte annars. Undantaget Torparen och torparfrun som aldrig behöver resa sig och Kungen och drottningen som ska resa sig för torparen och torparfrun.

Gör någon fel får dennes par ta torparen och torparfruns plats medan alla andra (som kan) flyttar ett steg närmare kungen och därmed även byter titel. Målet är att nå konunga- och drottningplatsen

Namn: **Anatomi** Deltagare: ca 5 - 20

Material: Inget

Alla deltagarna sitter i en ring utom en som befinner sig inne i ringen. Denne sätter sig framför någon av deltagarna och säger t.ex. *Detta är mitt öra*. Samtidigt som han pekar på sin armbåge. Det gäller då för den tilltalade att omedelbart peka på sitt öra och säga *Detta är min armbåge*. Om han gör fel byter han plats med den i mitten.

Namn: **Minuten** Deltagare: -

Material: Klocka

Alla deltagarna får ögonen förbundna och sitter ner. Lektledaren säger till när han startar klockan och deltagarna ska sedan resa sig upp när de tror att en minut gått. Den eller de som kommer närmast vinner. Leken kan användas för att plocka ut deltagare till en annan lek.

Namn: **Blåsa pingisboll på bord** Deltagare: minst 4

Material: Pingisboll, bord, sugrör

Deltagarna placerar sig runt ett bord. Med hjälp av att blåsa i sugröret ska man hindra bollen från att trilla av bordet.

Namn: **Knappen** Deltagare: ca 2 - 8

Material: Tärning, knappar, liten tallrik

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

Alla deltagare får 5 knappar. Tallriken står på mitten av bordet och utgör spelpotten. Alla kastar tärningen i tur och ordning och prickarna bestämmer vad man ska göra.

1.               lägg en knapp i potten
2.               ge en knapp till din vänstra granne
- 3&4.            inget händer
5.               lägg två knappar i potten
6.               man får alla knapparna i potten

Blir man utan knappar är man ute. Den som får flest knappar vinner.

Namn:           **Poesi**

Material:       Papper, penna

Var och en börjar med att skriva ett namn på en dikt t.ex. "Varför solen är gul". Sedan skriver man de två första raderna i dikten. De ska inte vara rimmande men de får gärna innehålla lite versmått. Sedan viker man undan rubriken och skickar vidare lappen till nästa person som skriver två nya rader som gärna får rimma med de två första. Vik nu undan de två första raderna innan lappen skickas vidare så att endast de två sista raderna syns. Skicka dikten några gånger och bestäm gärna efter att tag att alla skriver en ensam rad med en sensmoral av dikten som avslutning. Sen ska dikterna läsas upp med stor inlevelse.

Namn:           **Rulltrappan**

Material:       Stolar

Lika många stolar som det finns deltagare ställs i en ring. Alla deltagare utom en sätter sig på stolarna. Personen som står ska nu försöka sätta sig på den lediga stolen medan de som sitter försöker hindra honom genom att den som sitter bredvid den lediga stolen sätter sig på den och de andra följer efter som en våg. Den som står kan påverka de sittande genom att klappa i händerna då vågen måste byta riktning.

### Lekar för stor yta

Här följer några lekar som behöver större utrymme och passar oftast att lekas utomhus eller i en gymnastiksal.

Namn: **De skeppsbrutna** Deltagare: minst 10

Material: Tidningspapper

Deltagarna delas upp i två lag. Ena laget är skeppsbrutna och ska ha varsitt tidningspapper att stå på. Det andra laget är hajar och ska försöka få de skeppsbrutna att sjunka genom att nafs på tidningspappren så att de skeppsbrutna inte längre kan stå kvar på dem. De skeppsbrutna kan dock försvara sig genom att "ta" hajarna. Blir en haj tagen två gånger åker han ut. Om alla skeppsbrutna drunknar vinner hajarna och om alla hajar blir tagna vinner de skeppsbrutna.

Namn: **Bä** Deltagare: samtliga

Material: inget

En av deltagarna utses till ett ynkligt litet lamm och en utses till en arg varg. Resten lägger sig ner på huk och föreställer stenar. Det viktiga i den här leken är att lammet lever in sig i rollen som lamm och bräker samtidigt som det ser ynkligt och tanigt ut. Vargen ska sedan med inlevelse och mycket morrande jaga lammet. Om vargen får tag i lammet byter de roller, dvs. lammet blir varg och vargen blir lamm. Lammet kan också välja att hoppa bock över en sten. Då blir lammet en sten, stenen blir varg och vargen blir ett lamm. Håll på tills ni är utmattade av allt springande eller av skratt.

Namn: **Kuddi-kuddi** Deltagare: ca 6 - 20

Material: Ett rep eller dyligt som banmarkering

En plan bestående av två planhalvor vardera på ca 10x10 meter skapas med repets hjälp. Mittlinjen är viktigast och bör vara väl utmärkt. Deltagarna delas in i två lag, ett på varje planhalva. Ett av lagen börjar och väljer ut en av lagdeltagarna. Denne ska

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

springa in på motståndarlagets planhalva och försöka ta så många motståndare som möjligt genom att nudda dem. Detta ska ske samtidigt som anfallaren säger "kuddi-kuddi" hela tiden utan att andas. Andas anfallaren eller missar att säga "kuddi-kuddi" är denne utslagen. Anfallaren kan när som helst springa tillbaka till sin planhalva och alla som är tagna, om någon blivit det, är då utslagna (men de är inte utslagna förrän anfallaren kommit tillbaka till sin planhalva). Motståndarlagets uppgift är att försöka hålla kvar anfallaren på sin sida tills denne måste andas. Lyckas de med det är anfallaren utslagen. Om anfallaren blir fasthållen lönar det ändå att kämpa sig mot linjen. Det räcker nämligen med att få över en hand (eller någon annan kroppsdel) över linjen för att man ska klara sig och därmed slå ut alla som rört vid en. När ett anfall är över är det andra lagets tur. Leken håller på tills alla i ett lag är utslagna.

Namn: **Molekylleken** Deltagare: minst 10

Material: inget

Alla går omkring fritt. Plötsligt säger lekledaren en siffra till exempel 3. Då ska alla bilda grupper om tre personer. Blir någon över är det bara bita ihop och ge sig attan på att bli med i en grupp nästa gång lekledaren säger ett nytt nummer till exempel 5. Det är tillåtet att sno personer från en annan molekyl om man skulle behöva. Denna leken är bra om man vill bilda nya grupper inför en annan lek. Vill man göra det svårare kan man säga uttryck som "små grisar" eller "adventsljusstake" som ju syftar på 3 och 4 istället för att säga siffrorna rakt ut.

Namn: **Stenlöpning** Deltagare: minst 16

Material: 20 Stenar eller liknande

Till denna lek krävs fyra lag med minst fyra deltagare i varje. Lagen ställer sig i varsitt hörn av ett fält eller hörn. I varje hörn ligger 5 tunga stenar (alternativt fler lite lättare). Leken går ut på att lagen ska springa och sno stenar från de andra lagen och lägga dem i sitt eget hörn. Blir ett lag utan stenar åker det ut. Man får bara ta en sten åt gången så alla lagen måste alltid ha en vakt

## 4H:s lägerpärm – Lekar

---

som står vid sin egen hörna och kollar att ingen tar fler stenar. När man står vakt får man också lite välbehövlig vila.

Namn: **Blinda Kalle** Deltagare: ca 5 - 20

Material: Ögonbindel

En person utses till Blinda Kalle, vilken tar på sig ögonbindel och ställer sig mitt bland de andra. De övriga frågar i kör *Blinda Kalle, blinda Kalle hur många steg får jag ta?* Då svarar den som blivit utsedd till Kalle ett antal och de andra väljer om de vill ta dessa steg direkt eller om de vill spara dem tills blindbocken börjar förfölja dem. För att komma undan blindbocken får man böja kroppen eller slå kullerbyttor (som inte räknas som steg). Den som blir tagen blir nu Blinda Kalle.

Namn: **Lurig hinderbana** Deltagare: parvis

Material: Ögonbindel, hinder

Den här leken utför man två och två. Eventuellt kan flera stycken lag om två göra den samtidigt som någon slags tävling. Egentligen är det inget tävlingsmoment utan en liten rolig grej men låt de som ska delta tro att det handlar om en tävling. En hinderbana byggs upp och de två deltagarna ställer sig vid varsin ända av banan. Den ena tar på sig ögonbindel och ska nu ta sig över till kompisen medan denne guidar genom att tala om hur han ska gå.

Sen är det dags att byta roller och det är nu det roliga kommer. När han har fått på sig ögonbindeln plockar man i smyg bort alla hinder men kompisen ska guida som om dom fanns kvar. Kan leda till mycket skratt.

Namn: **Big Mac & Co.** Deltagare: minst 10

Material: inget

Alla deltagare ställer upp vid sidan av varandra längs ena kortsidan av planen. En utses till kullare och ställer sig i mitten av planen. Kullaren säger högt "1 2 3 Big Mac & Co.". Alla på kortsidan ska då försöka springa över till andra kortsidan utan att

bli kullade. Kullad blir man om kullaren lyfter upp en över markytan så länge att han klarar säga "1 2 3 Big Mac & Co.". Blir man kullad hjälper man i näst omgång till och kullar. Lyckas man få ner en kroppsdel i marken innan kullaren uttalat orden får han börja om eller ge upp. Kullarna får hjälpas åt för att lyfta en person vilket gör att även yngre barn kan lyfta och kulla en äldre och tyngre ledare.

### **Stafetter**

Namn: **Blåsa mugg**

Material: Fiskelina, engångsmuggar

En bana bestående av en fiskelina, uppspänd mellan två väggar, görs upp till varje lag. På varje lina finns en engångsmugg påtrådd så att linan går genom ett hål i botten. Varje deltagare ska blåsa över muggen till andra sidan och sedan föra den tillbaka med handen så att nästa kan göra samma sak.

Namn: **Uppskjutning**

Material: Stolar

En stol ställs upp ett par meter framför varje lag, på vilken förste personen ställer sig. Lekledaren räknar ner från 10 till 0 och skjuter därmed upp alla "raketer" (de som står på stolarna). Alla raketer ska då springa och vidröra alla väggarna i lokalen och sedan återvända till stolen. Där ska de starta nästa raket som redan ställt sig på stolen, genom att räkna ner från 10.

Namn: **Akrobater**

Material: Kritor

Förste man i varje lag ställer sig bredbent med hämlarna vid en startlinje. De ska sedan sträcka handen mellan bena och rita ett sträck så lång bakom sig som möjligt med en krita. Därefter ställer sig näste man vid detta sträck och gör likadant. Det lag som kommer längst vinner.

Namn: **Fyrvaktaren**

Material: Enkronor, tennisbollar, pennor

Ett rundningsmärke placeras en bit framför varje lag. Alla deltagare ska sedan runda detta i tur och ordning utklädda till en fyrvaktare. Utklädningen består av en enkrona som monokel, en

tennisboll mellan knäna och en penna som käpp. Tappar man något får man plocka upp det och fortsätta från där man tappade.

Namn: **Tändstickskytte**

Material: Sugrör, tändstickor, spänner

Ställ en spann på lagom avstånd från varje lag. Varje lag får X antal tändstickor som skall skjutas iväg med hjälp av ett sugrör. Tändstickorna ska delas upp så jämt som möjligt mellan lagmedlemmarna. Det lag som lyckas träffa i spannen med flest tändstickor vinner.

Namn: **Var är stolen**

Material: Ögonbindlar, stolar

Alla binder en ögonbindel för ögonen. Lekledaren placerar sedan en stol framför varje lag. Deltagarna ska sedan i tur och ordning springa fram till stolen, sätta sig och sedan springa tillbaka till sitt lag vartefter nästa man springer.

Namn: **Pingisbollbana**

Material: Pingisbollar, sugrör, flaskor, (hinder)

En pingisboll ska förflyttas längs en bana uppbyggd av X antal flaskor. Varje deltagare i laget flyttar bollen som ligger på toppen av en flaska och placerar den på toppen av nästa flaska. Bollen förflyttas genom att man med ett sugrör suger fast den. Tappar man bollen får man med handen (som annars är förbjuden att använda) placera bollen där man tog den och göra ett nytt försök eller springa tillbaka till sitt lag och låta någon annan försöka. Det lag som lyckas nå sista flaskan först vinner. Mellan sista och näst sista flaska får det gärna finnas ett hinder typ att krypa under ett bord eller liknande.

Namn: **Personliga mått**

Material: markörer, måttband

Lekledaren ropar ut ett mått. En deltagare från varje lag ska utan något instrument mer än sin egen kropp mäta upp detta mått på golvet och placera ut en markör där. Därefter är det nästa man i lagets tur att mäta upp ett nytt mått som lekledaren säger. Han flyttar fram markören motsvarande längd. När alla mått klart kontrollmäts varje lags totala sträcka. Det lag som kommer närmast den riktiga vinner.

Namn: **Snigelloppet**

Material: Inget

En bana på ca 1 meter görs upp. Halva laget ställer sig på varsin sida. Den som börjar ska gå så långsamt som möjligt över till andra sidan då den som står längst fram där går tillbaka. Det lag som det tar längst tid för vinner. Varje lag måste ha en domare som kontrollerar att de tävlande går hela tiden och inte står still.

Namn: **Ormen byter skinn**

Material: Inget

Lagen står uppställda på led. Den som står längst fram böjer sig framåt och sträcker sin högra hand bakåt mellan sina ben så att den bakom kan ta tag i den med sin vänstra hand. Nummer två i ledet gör lika och så vidare. Den som står längst bak skall sedan krypa mellan benen på de framförvarande utan att någon släpper taget om händerna. Det lag som blir klara först vinner.

Variant: Man ställer upp som ovan men istället för att krypa lägger sig den som står längst bak ner och de framförvarande drar honom framåt. Därefter lägger sig nummer två bakifrån och så vidare. Personen som stod längst fram måste också lägga sig ner varefter han reser sig upp igen och drar sedan upp hela ledet till startpositionen utan att någon släpper händerna.

### Leklitteratur & Hemsidor

- Henrik Brosché & Johan Reftel & Kristina Reftel. *Kullagret*. Argument, 1997, ISBN 91-972618-9-0
- Leif B Ågren . *Stora QL boken*. Eget förlag, 1990, kan beställas på tel. 0750-262 60.
- Carl Olof Steen, Ullis och Catts Jonsson .*Gamla lekar blir som nya*. Upptryckt av 4H, 1989.
- Eva Skantze. *Kom, låt oss leka*. Aseba, ISBN 91-87314-00-2
- Terry Orlick. *Alla vinner!* W&W, ISBN 91-46-13691-6
- Christina Godée. *Leka i grupp*. Natur och Kultur, ISBN 91-27-01065-1
- G. Stroms. *Musiklekar*. Corona, ISBN 91-564-0945-1
- Cecilia Olsson, Mats Granlund. *Samspel – lekar som utvecklar kommunikation*. HLS, Specialpedagogik, ISBN 91-7670-053-4
- George och Cornelia Kay. *Spel och lekar för sjuka barn*. Piccolo.
- <http://www.folkdansaren.nu/bus/lek/index.html>. Hemsida gjord av Svenska ungdomsringen med både dans och lek beskrivningar. 2001-12-16.
- <http://w1.446.telia.com/~u44602021/dans.html>. Hemsida med dansbeskrivningar. 2001-12-16.
- <http://www.gotland.net/stangaspelen/gutnlek.htm>. Gutniska lekar. 2001-12-16.
- <http://w1.340.telia.com/~u34009237/Kultursidan/lekarag.htm>. Lekar i Halland. 2001-12-16.